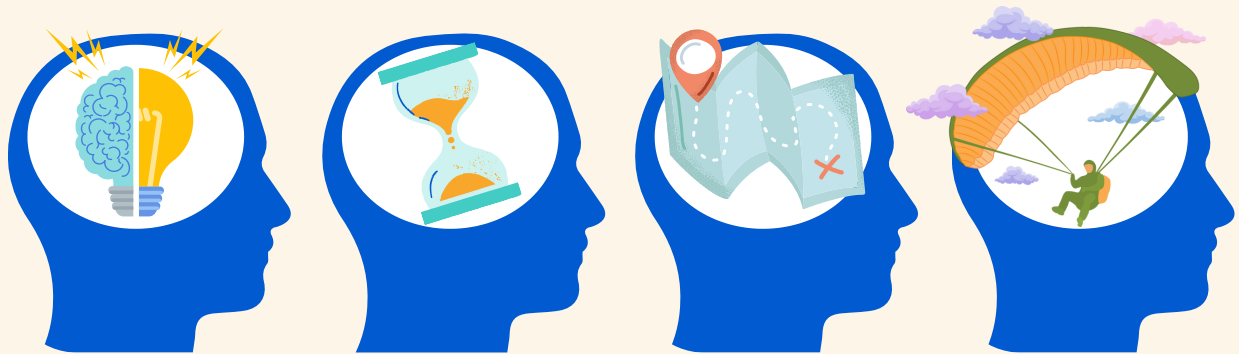


TU INFORME PERSONALIZADO



¿Cuál es Tu Nivel de Preparación
para Dejar de Fumar?



Descubre lo que revela tu perfil...

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

Gracias por hacer el test “¿Qué tan preparada/o estás para dejar de fumar?”.

¡Y enhorabuena! Porque solo por hacer este test y empezar a conocerte mejor, ya estás dando el primer paso hacia una vida sin tabaco, más libre, más fácil y definitiva.

Hola, soy Gina Monllau, exfumadora, certificada en Deshabituación Tabáquica, coach especializada en adicción al tabaco, practicante certificada en Programación Neurolingüística (PNL), experta en mindfulness y creadora del método THID para dejar de fumar.

Durante años probé de todo para dejarlo... y nada funcionaba. Hasta que descubrí el enfoque que utilizan las personas que dejan de fumar de forma feliz, sin sufrimiento y para siempre.

A partir de ahí, me formé, investigué y desarrollé un método probado que ya ha ayudado a muchas de personas a liberarse del tabaco para siempre y sin sufrir en el proceso, empezando por mí.

Este test forma parte de ese proceso: combina los dos tests más reconocidos internacionalmente para evaluar la preparación para dejar de fumar: el Test de Fagerström (que mide el nivel de dependencia física a la nicotina) y la Escala de Motivación de Richmond (que evalúa tu disposición al cambio). Gracias a esta combinación, podrás conocer con claridad en qué punto te encuentras, qué es lo que te frena y qué necesitas para avanzar hacia una vida libre de tabaco.

Y ahora sí... ¡vamos a ver tus resultados!



Tus Resultados

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR



El/La Reflexivo/a

Según lo que has respondido, este es tu perfil:

“El/La Reflexivo/a”

Tu Nivel de Motivación es: **Bajo**

Tu Nivel de Dependencia es: **Bajo**

Tu Nivel de Preparación para Dejar de Fumar es:

Todavía No Estás Lista/o Para Dejarlo

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR



El Reflexivo



Vista Rápida del Perfil “El/La Reflexivo/a”

***“Sé que debería dejarlo...
pero no termino de estar convencido/a.”***

Descripción emocional y conductual:

- Sabes que fumar no es bueno, pero no sientes urgencia real por dejarlo.
- Lo ves como algo que ‘quizás algún día’ harás.
- Minimizar los riesgos del tabaco te da cierta tranquilidad, aunque en el fondo sabes que no es sostenible.

Obstáculos principales:

- Falta de motivación interna.
- Miedo a perder algo valioso en tu vida si dejas de fumar.
- No haber conectado todavía con razones personales y emocionales para dejarlo.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

¿Qué Significa Este Resultado?

Imagina por un momento que dejar de fumar es como lanzarte en paracaídas. Tu vida sin tabaco está ahí arriba, en el aire, donde se respira libertad y ligereza. Pero ahora mismo no estás lista o listo para saltar. Estás abajo, en tierra firme, observando desde la distancia. Escuchas las historias de quienes ya se han lanzado y vuelan libres... y aunque algo en ti se despierta con cada testimonio, aún no te has decidido a dar el paso.

Ese primer paso no tiene por qué ser el salto. El primer paso puede ser simplemente acercarte a la puerta del avión. Explorar, observar, imaginar cómo sería tu vida sin fumar. Y eso ya es un avance enorme.

Tu perfil es el de una persona reflexiva. Tienes una curiosidad silenciosa por la vida sin tabaco. No estás preparada o preparado para dejarlo ya, pero estás empezando a considerar la posibilidad. Y eso, en sí mismo, es significativo.

Parte de ti sospecha que puede haber algo mejor al otro lado. Pero otra parte lo duda. Fumar, para ti, es mucho más que un hábito: es tu forma de gestionar la ansiedad, de distraerte del aburrimiento, de crear un momento para ti. Es tu rutina. Es lo primero que haces al despertarte. Por eso te cuesta visualizar una vida sin cigarrillos que sea feliz o plena. No es que no quieras cambiar... es que no sabes si te sería posible vivir bien sin ello.

Y, sin embargo, ya estás aquí. Has respondido a este test. Estás leyendo esto. Estás explorando. Cada transformación profunda en la vida empieza con un atisbo de curiosidad.

No necesitas estar preparada o preparado para dejar de fumar mañana. Lo que necesitas es permitirte seguir con esta exploración. Y, con el tiempo, descubrirás que dejar de fumar no tiene por qué ser una lucha. Que hay una forma de dejarlo sin ansiedad, sin sufrimiento... y que no perderás nada que no puedas reemplazar con algo mucho más grande: tu libertad y tu salud.

Tu perfil indica que estarás en disposición de dejarlo cuando entiendas —de verdad— que es posible hacerlo de forma sencilla, sin sentirte privada o privado, y que lo que te espera al otro lado no es un vacío, sino una vida más plena, más libre y más tuya.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

Errores y Desafíos Comunes para “El/La Reflexivo/a”

Estar en esta etapa tiene sus propios retos. Aunque dentro de ti existe el deseo silencioso de dejar de fumar, también hay un deseo de seguir fumando... y, por ahora, ese deseo es más fuerte.

Por un lado, te gustaría mejorar tu salud, sentir más paz mental, tener más libertad y cuidar tus finanzas. Pero por otro lado, hay muchas razones por las que sientes que aún necesitas encender un cigarro. Razones que, en realidad, son los beneficios que crees que el tabaco te ofrece: calmar el estrés, gestionar el aburrimiento, mantener la rutina, controlar el peso, socializar, o simplemente disfrutar.

El miedo a perder esos beneficios que crees que el tabaco te aporta es lo que te mantiene vinculado o vinculada al hábito. Y cuanto más tiempo pasa, más se intensifica esa contradicción interior.

Cuando ese deseo de fumar es más fuerte que tu curiosidad por una vida sin cigarrillos, es muy fácil que empieces a pensar que ya llegará el momento de dejarlo: Después de cumplir los 60, después de las vacaciones, después de las oposiciones, después de un momento estresante, después de... lo que sea.

Pero “después” es una de las palabras más peligrosas que existen, porque ese “después” se convierte muy fácilmente en un “nunca”.

Ignorar el deseo de liberarte del tabaco puede hacerte perder muchas cosas: salud, bienestar emocional, equilibrio financiero, claridad mental, autoestima, relaciones... Una calidad de vida mucho mayor está al otro lado del tabaco.

Pero ese día en el que “estarás lista o listo” no llegará por sí solo. No se presenta de repente. Es algo que se construye desde dentro, paso a paso.

Y eso es justo lo que estás empezando a hacer ahora: abrirte a la posibilidad, escuchar a quienes lo han logrado, y permitirte imaginar cómo podrías ser tú esa persona que vive sin fumar y sin ansiedad.

Tu papel ahora no es tener todas las respuestas, sino mantener la puerta abierta a la transformación. Y eso, aunque no lo parezca, ya es una forma de empezar.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

Recomendaciones Para Ti

◆ 1. Empieza por observarte sin juzgarte.

Durante los próximos días, anota en qué momentos sientes el impulso de fumar. ¿Qué lo desencadena? ¿Qué te está ofreciendo el cigarro en ese momento? No trates

de cambiar nada aún. Solo observa con curiosidad. Esa información te ayudará más adelante a entender tu relación con el tabaco.

◆ 2. Cuestiona suavemente tus creencias.

¿Realmente necesitas un cigarro para relajarte? ¿De verdad te ayuda a pensar mejor, o es solo un hábito automático? No se trata de convencerte de lo contrario, sino de abrir pequeños espacios de duda. A veces, basta con una grieta para que entre toda la luz.

◆ 3. Imagina tu vida sin tabaco en pequeñas escenas.

¿Cómo sería despertarte y no encender el primer cigarro? ¿Cómo sería tu día sin pensar en fumar? ¿Cómo sería tu economía, tu salud, tu piel, tu respiración? Imaginarte como no fumadora o no fumador activa áreas del cerebro que te preparan para ese cambio incluso antes de darlo.

◆ 4. Busca testimonios reales.

Escuchar a otras personas que han estado exactamente donde tú estás y que hoy viven libres del tabaco te ayudará a confiar en que sí es posible. No son personas con más fuerza de voluntad: son personas que, como tú, un día sintieron curiosidad y la siguieron.

◆ 5. Empieza por comprender, no por actuar.

Te recomiendo asistir al **taller gratuito** donde explico por qué fumar no es una cuestión de fuerza de voluntad, sino de entender cómo funciona tu mente y cómo liberar tu adicción mental paso a paso. Es un recurso muy completo y transformador

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

¿Por Dónde Empiezo?

Lo mejor de todo es que sí hay una solución, y dejar de fumar no es ninguna excepción. Existen pasos concretos, prácticos y totalmente alcanzables que puedes empezar a dar para aumentar tu curiosidad y tu deseo de convertirte en una persona no fumadora, feliz y libre.

Y si lo que quieres es dejar de fumar sin sentir que echas algo de menos, y mantener la confianza más allá del día en que apagues tu último cigarro, hay tres cosas fundamentales que necesitas trabajar:

1. Cambiar el significado que tiene el tabaco para ti.

Necesitas dejar de verlo como ese “amigo” que te acompaña en los momentos difíciles. Porque mientras sigas creyendo que fumar te aporta algo, seguirás deseándolo. En el momento en que entiendas que el cigarro no te da nada real —y que en realidad te roba mucho más de lo que te da—, el deseo empezará a desvanecerse.

2. Reprogramar tu respuesta emocional ante los desencadenantes.

No basta con identificar lo que te impulsa a fumar: necesitas aprender a responder de forma diferente. Desarrollar una nueva relación con tus emociones y tus pensamientos es lo que transforma un cambio temporal en un cambio duradero. La libertad empieza cuando dejas de reaccionar en automático y comienzas a actuar con conciencia.

3. Seguir un plan claro, práctico y paso a paso.

Para lograr los dos primeros puntos de manera efectiva y sencilla necesitas un plan. Un plan efectivo te ayuda a desmontar el hábito de fumar, reducir el impacto de los disparadores, gestionar el estrés de la vida diaria y evitar tanto los cravings como los síntomas de abstinencia.

Y eso es clave: cuando tienes una estrategia paso a paso, el objetivo de dejar de fumar (que a veces puede parecer abrumador) se vuelve algo posible, manejable y hasta emocionante.

Lo único que necesitas es empezar donde estás ahora, y seguir caminando hacia esa versión de ti sin cigarrillos... pero con más paz, más libertad y más energía.

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

El Primer Paso Hacia Una Vida Sin Tabaco

Quizás te estés preguntando cómo se logra dejar de fumar de forma sencilla, permanente y sin que suponga una lucha constante. Y sobre todo, cómo hacerlo de forma natural y con un método que realmente funcione.

Pues bien, eso es exactamente a lo que llevo años dedicándome: ayudar a personas fumadoras a romper los patrones mentales, emocionales y conductuales que las mantienen enganchadas al tabaco. A esto lo llamo el Método THID, una metodología estructurada basada en psicología cognitivo-conductual, neurociencia y Programación Neurolingüística (PNL).

Como ya sabes, estoy impartiendo un taller gratuito online, paso a paso, en el que explico cómo dejar de fumar en 5 fases con el Método THID, incluso si todavía disfrutas fumar. Te invito a que no te lo pierdas, porque va a ser realmente revelador.

En él descubrirás:

- Un plan detallado para dejar de fumar, día a día, que te lleva desde donde estás ahora hasta convertirte en una persona no fumadora y feliz.
- Los 3 errores más comunes que probablemente estás cometiendo (y que te están dificultando dejarlo). Soltarlos hará que el proceso sea mucho más fácil.
- Cómo eliminar el Deseo de Fumar y romper el hábito de llevarse la mano a la boca.
- Cómo eliminar los síntomas de abstinencia y las ansias de nicotina sin tomar sustitutos de nicotina, sin volverte irritable o distraerte con comida.

Este taller puede ser un punto de inflexión en tu vida.

Me encantará verte dentro y acompañarte en este proceso hacia tu libertad. No te lo pierdas.

Tus Resultados

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

“Cómo Dejar de Fumar Fácilmente en 5 Pasos con el Método THID, Sin Depender de la Fuerza de Voluntad, Sin Ansiedad y Sin Engordar (aunque te encante fumar)”

Taller Online Gratuito



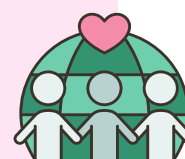
Duración aprox. de 1,5 - 2 horas.

Tips prácticos.



Obtendrás un plan paso a paso.

Acceso a Comunidad de Whatsapp.




ESTO ES LO QUE DICEN ASISTENTES ANTERIORES A NUESTROS TALLERES ONLINE:



Tus Resultados

TU PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR

 **anacomino_garc_** Asistí al que disteis en Julio, la mejor clase gratuita en la que he estado. También vi los vídeos gratuitos. 39 años fumando, 6 meses sin fumar ya, la mejor decisión de mi vida.

23 h 1 Me gusta Responder ...

 **esmeralda** 29 August 2025 at 17:01
¿Me despido?
To: Gina Monllau | Método THID


Apreciada Gina y equipo

Quería daros las gracias sinceramente por el contenido del taller y de vuestros emails de seguimiento. De verdad creo que es el camino acertado desde la perspectiva multidisciplinar que lo orientáis, siempre y cuando, en el acceso al método, se desarrollen ampliamente las etapas indicadas mediante tips, recursos y herramientas y abarque mucho más que en la guía recibida para llevarlo a cabo individualmente

Tu método me ayudó muchísimo. Había probado de TODO, pero el Método THID resonó conmigo, tenía todo el sentido y fue como si se activara un interruptor en mi cabeza. Probé absolutamente todo: Alen Carr, parches, chicles, pastillas, me hipnotizaron dos veces con especialistas muy reconocidos en Madrid... y nada funcionaba hasta que llegué a este programa. He sido fumadora durante 40 años. Una vez que la nicotina sale del cuerpo, lo que queda es un juego mental. Hay que reeducar la mente. ¡Mirad los vídeos! Intenté dejarlo 10 veces a lo largo de 27 años, y ahora llevo casi dos años sin fumar gracias al programa y a este grupo. ¡Tú también puedes conseguirlo!

Además, soy superviviente de cáncer de mama. Hace unos años me detectaron un nódulo en el pulmón (que de momento no es canceroso) y desde que dejé de fumar hace 2,3 años... ¡ha reducido su tamaño!

14:04

 **ANITA** 25/8/25
Re: Repetición disponible por 4...
To: soporte@metodothid.com

Buenas tardes Gina!!
Asistí ayer al taller que impartiste sobre el método THID, y me pareció muy interesante y eficaz...
De hecho te escribí durante el mismo para darte las gracias....
Recibí un fuerte abrazo,
Ana

 **Alegria** 25/8/25
Re: Repetición disponible por 4...
To: Soporte - Método THID

[Details](#)


Jo muchas gracias si lo vi tuvo un par de interrupciones o falta de cobertura mía pero lo vi hasta los cinco pasos y algunos de los testimonios me encantó tu enfoque se acabaron los castigos necesito volver a oírlo para fijar más conceptos y cambiar este enfoque positivo que todavía tengo

Muchísimas gracias por enviarme estos vídeos e información. Me has inspirado muchísimo y ahora soy una no fumadora feliz. He intentado dejar de fumar en numerosas ocasiones, pero siempre fracasaba. Esta vez he tomado las bases de tu método THID y las he aplicado para intentarlo de nuevo.

Mi mente ahora está en el lugar adecuado para conseguirlo, así que de verdad, gracias de corazón. Sigue compartiendo información, porque siento que también puedo ayudar a otras personas a hacer lo mismo.

Eres un ángel 🙏

Con todo mi cariño,
Pati

 **@hernan_honest78** 3 weeks ago
Ojalá tu programa llegue a todas las personas que fuman. ¡De verdad! Ahora cada vez que veo a alguien fumando me entran ganas de decirle: "¡Eh! ¡Tienes que conocer el método THID!". Aunque no sé si ir gritando eso por la calle funcionaría muy bien con desconocidos 😊

Estoy tan, tan orgullosa de poder decir que dejé de fumar el 6 de junio de 2024. Había fumado durante casi 18 años. Y es increíble vivir libre de humo y sentir con total seguridad que no volveré a necesitar ni a querer otro cigarro en mi vida.

Gracias eternas, Gina. 🙏

Show less

👍 1 🗨️ 🌹 Reply

Por tu salud y tu libertad 🤝
¡NOS VEMOS DENTRO!